

## 프로그램 운영계획 (강의계획서)

성 명 ( 권오택 )

종 목 / 강좌명 ( 탁구 강좌 )

| 구 분                   | 내 용   | 비 고 |
|-----------------------|---|-----|
| 수업지도내용<br>(핵심요소)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>-탁구운동은 생활체육 스포츠로 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 장점</li> <li>-탁구는 순발력 민첩성 지구력 반사 신경 등을 기르는데 효과 있는 운동임</li> <li>-가벼운 공을 라켓으로 치는 운동이지만 팔 다리 무릎 허리 등 전신운동 효과</li> <li>-정신건강에도 효과 있는 운동</li> </ul>              |     |
| 일일강의계획                | <ul style="list-style-type: none"> <li>-수강생들의 탁구실력을 파악(부수별 9부-1부)</li> <li>-부수별: 9부 - 1부(선수출신급)</li> <li>-맞춤형 지도방식으로 수준에 맞게 기본기부터 전술훈련까지 다양한 탁구운동 전개</li> <li>-즐기면서 신체적 정신적 운동효과를 피부로 느낄 수 있도록 지도</li> </ul>                        |     |
| 월단위<br>강의계획           | <ul style="list-style-type: none"> <li>-기본연습부터 - 전술훈련까지</li> <li>-정례화된 운동부가 아니고 불특정다수의 수강생 이기에 일괄적인 강의는 어려움</li> <li>.왕초보:기본폼(스윙) .초보:볼연결</li> <li>fore hand. back hand. short. cut. smash 등</li> <li>탁구를 즐길 수 있는 기본기 지도</li> </ul> |     |
| 분기, 반기<br>연단위<br>강의계획 | <ul style="list-style-type: none"> <li>-탁구 기본기부터 전술훈련까지</li> <li>-경기운영 능력배양</li> <li>-게임을 통해 흥미 유발</li> <li>-생활체육 탁구대회 출전</li> </ul>  |     |